

UN Special

N° 710 - Octobre 2011

WWW.UNSPECIAL.ORG

- Mr. Kassym-Jomart Tokayev, DG UNOG
- M. C. Proz, directeur du Théâtre du Léman
- Clowns à l'hôpital

ZEN ATTITUDE

LE POIDS DES MAUX

OTTO MIHAM

Il était une fois, il y a bien longtemps, deux jeunes moines qui parcouraient ensemble les monts et les plaines. Leur passe-temps favori était la méditation et s'ils s'arrêtaient parfois c'était pour s'asseoir en silence et contempler la beauté d'un lieu. Ils ne croisaient guère de monde sur ces chemins car la plupart des gens y préféraient la ville et son agitation.

Un jour qu'ils s'apprêtaient à traverser un gué tumultueux, ils virent une vieille femme du même côté de la berge qu'eux. Semblant en difficulté devant l'obstacle, l'un des deux moines la saisit alors sur ses épaules et l'aida à franchir le passage. Il l'a reposa délicatement en sécurité de l'autre côté et sans attendre de remerciements se remit en chemin. Quelques kilomètres plus loin son compagnon, rompant leur silence habituel, lui dit d'un air contrarié:

– Je pense que tu n'aurais pas dû aider cette femme. Nous sommes des moines de noble condition et notre but spirituel est élevé. Nous ne devrions pas perdre de temps avec ce genre d'action.

L'autre lui répondit:

– J'ai porté cette femme il y a de cela un bon moment, mais j'ai l'impression qu'en ce qui te concerne, tu la portes encore...

Notre nature semble ainsi faite que nous avons tendance à ressasser nos problèmes plus que nécessaire. Nous trainons des casseroles, portons des sacs à dos entiers de préoccupations diverses et variées. Et comme une machine à laver, ça tourne, tourne, et tourne sans fin. Lorsqu'à la fête foraine nous sommes dans un carrousel, notre perception du monde extérieur se modifie, notre référentiel devient chevaux de bois, lumières et décorations tournant avec nous. Comment sauter en marche, comment prendre une fraîche inspiration dans nos apnées de soucis...

Il y a pour cela une méthode simple et ancestrale. C'est notre partie physique qui va

nous y aider. En effet lorsque notre esprit s'emballé ou nos émotions nous emportent, c'est que nous avons perdu le contact avec notre corps. La partie la plus facile à trouver est notre respiration. Trouvez là et gardez le contact avec vos inspirations et expirations quelques instants. Puis étendez ce premier contact à d'autres sensations corporelles: chaleur, points d'appuis au sol sous vos pieds ou de la chaise contre votre dos, picotements... Si elles sont difficiles à trouver exercez une douce tension dans chaque partie du corps: froncez les sourcils et relâchez les, serrez les dents et laissez aller, contractez épaules, bras, poings puis détendez, et ainsi de suite pour le reste du corps. Ce simple contact avec ces "parties de vous" devraient vous donner un sentiment d'Unité au final.

L'activité cérébrale si elle est utile lorsqu'elle est dirigée vers l'action du moment, est handicapante et parasite lorsqu'elle nous éloigne de nos sensations. Elle nous fragmente, elle nous "désintègre". Pour que nous soyons intégrés, c'est-à-dire plus ensemble avec nous-mêmes, pour que notre Unité Corps/Esprit se retrouve, il est parfois nécessaire de revenir habiter notre corps. Imaginez un skieur de haut niveau sans l'un des deux. Sans être relié à son corps il risque de rater un virage et si son mental n'est pas présent il sera déconcentré. Prenons un joueur d'échecs en finale mondiale, s'il laisse son esprit divaguer ou s'il ne se rend pas compte que son corps est déshydraté, ses performances de calcul vont rapidement diminuer...

Ressassez, mais respirez! Vous prendrez conscience que vos idées récurrentes vous épuisent si vous mettez un peu de corporelité dans votre journée. Une fois éclairé par cette prise de conscience vous pouvez choisir et ne plus subir. Choisir d'en sortir ou de continuer, car nous pouvons aimer laisser tourner le mental à plein régime.

Se retrouver seul avec vous-même, cela évoque quoi pour vous?



EXERCICES DU MOIS

Pour le Corps

Prenez une pièce de monnaie et tenez-la entre le pouce et l'index, sentez le métal froid entre vos doigts. Puis sentez-là se réchauffer au contact de votre peau. En quelques secondes, la sensation s'estompe car la température se stabilise. Essayez de sentir l'arrivée du moment où vous ne sentez plus la pièce.

Pour l'Esprit

Les yeux fermés, imaginez un disque de couleur. Choisissez la couleur qui vous convient et fixez-le dans votre mental. Lorsque vous vous apercevez que votre mental a perdu le disque, qu'il s'est égaré dans des pensées, faites toucher vos pouces entre eux. Puis reprenez. Lorsque le disque sera de nouveau perdu, faites toucher vos index. Et ainsi de suite. Lorsque tous les doigts de vos mains seront en contact, l'exercice est terminé. Prenez alors conscience de comment vous êtes à cet instant, puis reprenez le cours de votre journée.

A méditer – L'absence est à l'Amour ce que le vent est au feu. Il éteint les petits et attise les grands [Sagesse populaire]